COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO

Para ordenar partes de repuesto, llame libre de cargos a nuestro Departamento de Servicio al Cliente, al Teléfono Gratuito 1-800-999-3756. Cuando vaya a ordenar partes, por favor esté preparado con la siguiente información:

1. EL NUMERO DE MODELO de la máquina (WLTL71560).

2. EL NOMBRE de la máquina (la cinta WESLO CADENCE® 715).

3. EL NUMERO DE SERIE de la máquina (ver la portada de éste manual).

4. EL NUMERO de la(s) parte(s) en la página 14 de este manual.

5. LA DESCRIPCIÓN de la(s) parte(s) en la página 14 de este manual.

Cuando llame, de ser posible, coloque la cinta cerca de su teléfono para una referencia fácil.

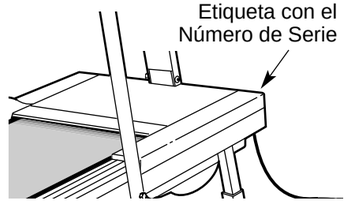
*España solamente

Parte Núm. 135644 R1196A Impreso en E.U.A

WESLO e una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc. © 1996

WESLO® CADENCE® 715

Núm. de Modelo WLTL71560
Núm. de Serie _____



¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, o si faltan partes o hay partes dañadas, nosotros garantizaremos su satisfacción completa por medio de asistencia directa de nuestra empresa.

PARA EVITAR RETARDOS INNECESARIOS, POR FAVOR LLAME DIRECTO A NUESTRA LINEA TELEFÓNICA GRATUITO. Los técnicos entrenados en nuestra linea para el cliente le proveerá asistencia inmediata, libre de cargos para usted.

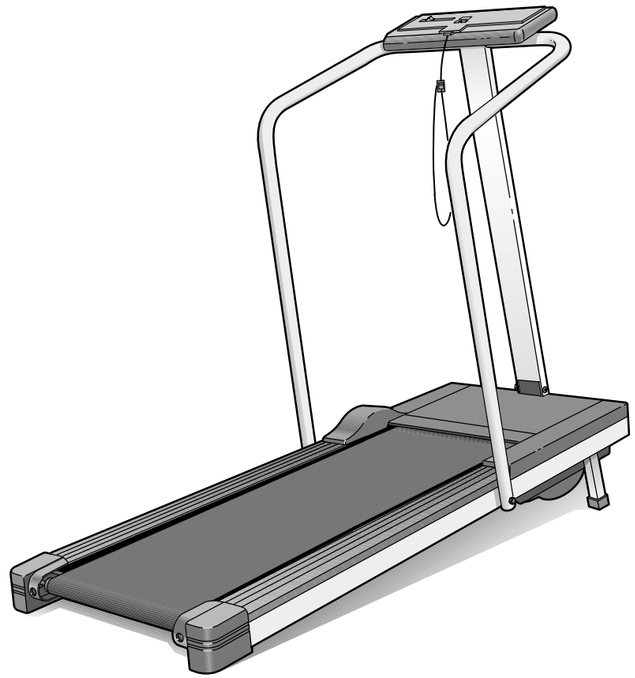
LINEA PARA EL CLIENTE:

1-800-999-3756

lunes a viernes, de 6 a.m. a 6 p.m. tiempos estandarte de las montañas.

⚠ PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futura referencia.



MANUAL DEL USUARIO

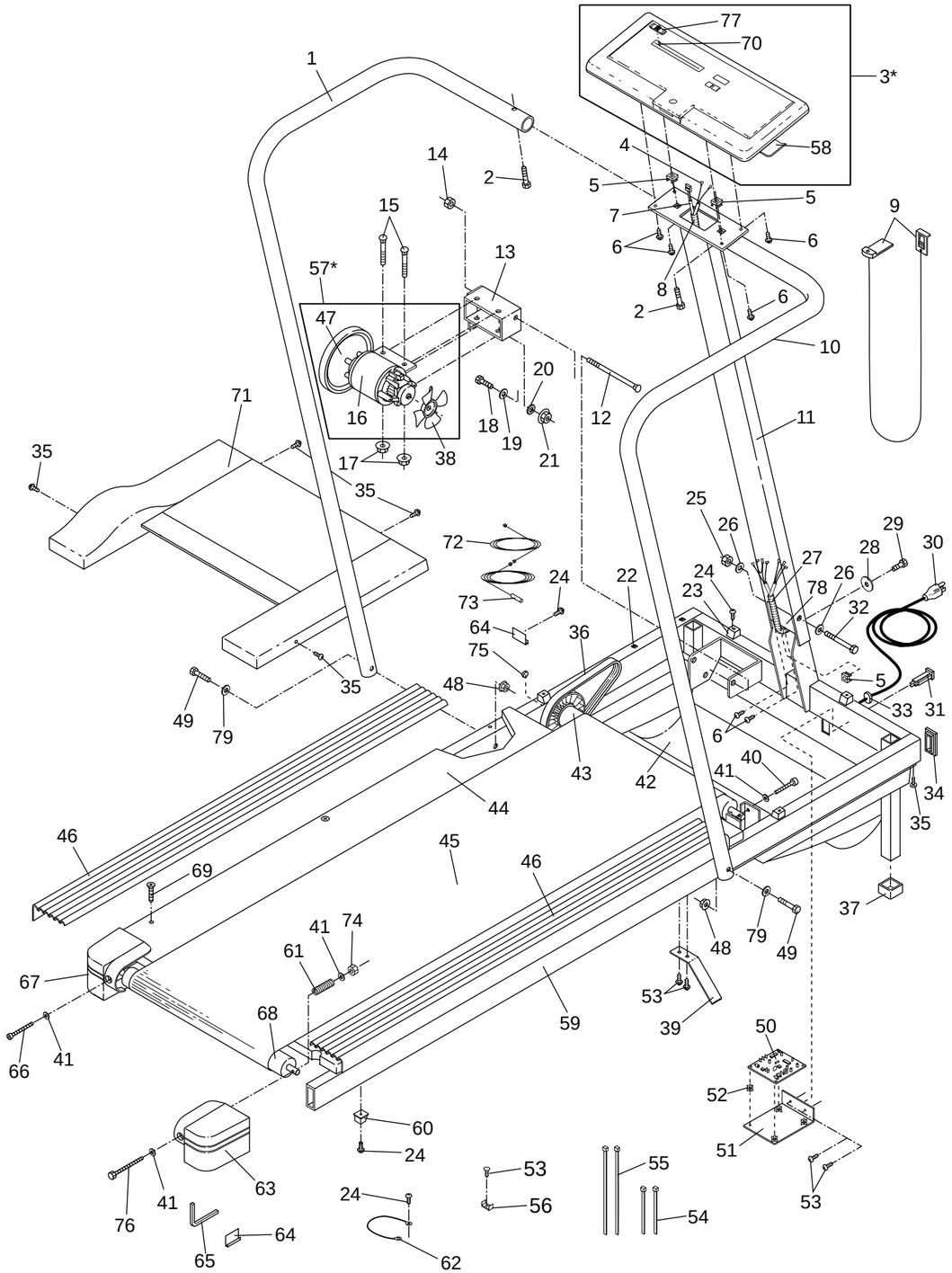
WESLO® CADENCE® 715

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
FORMA APROPIADA DE EJERCICIO 6
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES 7
PROBLEMAS Y ALMACENAMIENTO 10
GUIAS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO 11
LISTA DE PARTES 14
DIBUJO DE LAS PARTES 15
COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO . . . . . Contraportada
GARANTIA . . . . . Contraportada

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

DIBUJO DE LAS PARTES—Núm. de Modelo WLTL71560 R1196A



LISTA DE PARTES—Núm. de Modelo WLTL71560

R1196A

Núm	Ctd.	Descripción
1	1	Barandal Izquierdo
2	2	Tornillo de 5/8” x 1 3/4”
3*	1	Consola
4	2	Abrazadera del Filtro
5	3	Caja de Tuerca
6	6	Tornillo de Consola
7	1	Arnés del Alambre del Montante Vertical
8	1	Soporte Receptor
9	1	Llave SAFEKEY™/Sujetador
10	1	Barandal Derecho
11	1	Montante Vertical
12	1	Tornillo del Eje Móvil del Motor
13	1	Soporte del Motor Montaje
14	1	Tuerca del Eje Móvil del Motor
15	2	Tornillo del Motor
16	1	Motor
17	2	Tuerca del Motor
18	1	Tornillo Tensor del Motor
19	1	Arandela del Tensor del Motor
20	1	Arandela de Estrella
21	1	Tuerca Tensor del Motor
22	1	Seguro de Alambre
23	4	Cubierta de Ancla
24	4	Tornillo de Ancla
25	1	Tuerca del Pivote del Montante Vertical
26	2	Arandela del Pivote del Montante Vertical
27	2	Arandela de la Pata de Inclinación
28	1	Arandela de 3/8” x 1 1/2”
29	1	Tornillo de 3/8” x 1”
30	1	Extensión Eléctrica
31	1	Interruptor de Circuito
32	1	Tornillo del Pivote del Montante Vertical
33	1	Filtro
34	2	Tapa del Extremo del Marco
35	13	Tornillo
36	1	Banda del Motor
37	2	Tapa de la Pata de Inclinación
38	1	Motor del Ventilador
39	2	Guia de la Banda para Caminar
41	3	Arandela de Ajuste
42	1	Cubierta de Seguridad
43	1	Rodillo Frontal/Polea
44	1	Plataforma para Caminar con Cierre
45	1	Banda para Caminar con Cierre
46	2	Rieles de Soporte para Pies
47	1	Polea/Ventiladora
48	2	Tuerca de Reborde
49	2	Tornillo de 5/16” x 2 3/4”
50	1	Control Electrónico
51	1	Placa del Control Electrónico
52	4	Apoyo de Plástico
53	21	Tornillo Pequeño
54	2	Fajilla de Cable de 4”
55	2	Fajilla de Cable de 8”
56	1	Sujetador
57*	1	Motor/Polea/Volante/Ventilador
58	1	Cubierta de la Batería
59	1	Marco
60	2	Cojinete de Goma
61	1	Resorte de Tensión
62	1	Alambre de Tierra del Rodillo
63	1	Tapa del Extremo Derecho
64	2	Seguro Adhesivo
65	1	Llave Allen de 3/16”
66	1	Tornillo Corto del Rodillo de Ajuste
67	1	Tapa del Extremo Izquierdo
68	1	Rodillo Posterior
69	8	Tornillo de la Plataforma
70	1	Potenciómetro
71	1	Cubierta
72	1	Extensión de Alambre del Interruptor de Lengüeta
73	1	Placa de la Consola
74	1	Tuerca de Tensión del Rodillo
75	1	Imán
76	1	Tornillo Largo del Rodillo de Ajuste
77	1	Control de Velocidad
78	1	Cubierta del Montante Vertical
79	2	Arandela de 5/16”
80	2	Cojín del Pivote del Motor
81	1	Manga del Pivote del Motor
82	3	Arandela del Pivote del Motor
83	1	Obturador
84	4	Tornillo de la Capota
85	2	Alambre Verde/Amarillo de 4”
86	1	Tornillo de Alambre de Tierra
87	1	Tuerca de Alambre de Tierra
88	1	Pata de Inclinación
89	2	Tornillo de la Pata de Inclinación
90	2	Tuerca de la Pata de Inclinación
91	1	Tornillo del Pivote de la Placa de la Consola
92	1	Tuerca del Pivote de la Placa de la Consola
93	1	Parachoques de la Placa de la Consola
#	12	Cierre
#	1	Alambre Negro de 8”, Macho/Hembra
#	1	Alambre Negro de 4”, 2 Hembra
#	1	Alambre Negro de 4”, 2 Macho
#	1	Alambre de Tierra Verde de 8”
#	1	Alambre Blanco de 8”, 2 Hembra
#	1	Manual del Usuario

* Incluye todas las partes mostradas en la caja.
\# Indica una parte no ilustrada.

Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de esta página para ordenar piezas de repuesto.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la cinta.

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la caminadora estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**
2. **Use la caminadora solamente como se describe en éste manual.**
3. **Coloque la caminadora en una superficie plana, con al menos 2 metros de espacio en la parte posterior. No coloque la caminadora sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para protección, cubra el piso debajo de la caminadora. No coloque objetos bajo la caminadora para cambiar la inclinación.**
4. **Guarde la caminadora en el interior, lejos de polvo y humedad. No guarde la caminadora en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**
5. **No utilice la caminadora en lugares en donde se usen aerosoles o donde esté siendo administrado oxígeno.**
6. **Mantenga a los niños pequeños y animales domésticos lejos de la caminadora.**
7. **Nunca permita que más de una persona use la caminadora al mismo tiempo. La caminadora deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea 115 kilogramos o menos.**
8. **Enchufe el de corriente eléctrico directamente a una salida de corriente de 15 o más amperios (ver INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7). Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**
9. **Si se requiere de una extensión, use solamente una extensión de protector de alteraciones de tres alambres de uso general calibre 14 de 1,5 metros de largo aproximadamente.**
10. **Mantenga el cable de corriente lejos de superficies calientes.**
11. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras su aparato esté apagado. No ponga a funcionar su caminadora si el cable de corriente o la clavija están dañados o si la caminadora no esta trabajando correctamente. (Ver la sección ANTES DE COMENZAR en la página 4 si la caminadora no está trabajando apropiadamente.)**
12. **Use un atavío apropiado cuando use la caminadora. No use ropa suelta que pueda engancharse en piezas en movimiento. Nunca use la caminadora descalzo, en calcetines o sandalias solamente. Utilice siempre zapatos tenis para correr. Ropa de soporte atlético es recomendable para hombres o mujeres.**
13. **Nunca ponga en funcionamiento la caminadora mientras esté parado en la banda para caminar.**
14. **Sujete siempre la baranda cuando ejercite en la caminadora.**
15. **Ajuste la velocidad gradualmente.**
16. **Para prevenir el sobrecalentamiento, no haga funcionar el aparato continuamente por más de una hora.**
17. **Nunca descuide la caminadora mientras este funcionando. Siempre ponga la llave SAFEKEY cuando la caminadora no esté en uso.**
18. **Revise y apriete todas las piezas cada todos los tres mondes.**
19. **Nunca deje caer o inserte objetos en alguna abertura.**
20. **Desconecte siempre el cable de corriente antes de prestarle servicio o ajuste recomendados en el manual. Nunca quite la tapa del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, deben ser llevados a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.**
21. **Esta caminadora està diseñada para uso en casa solamente. No use esta caminadora en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**

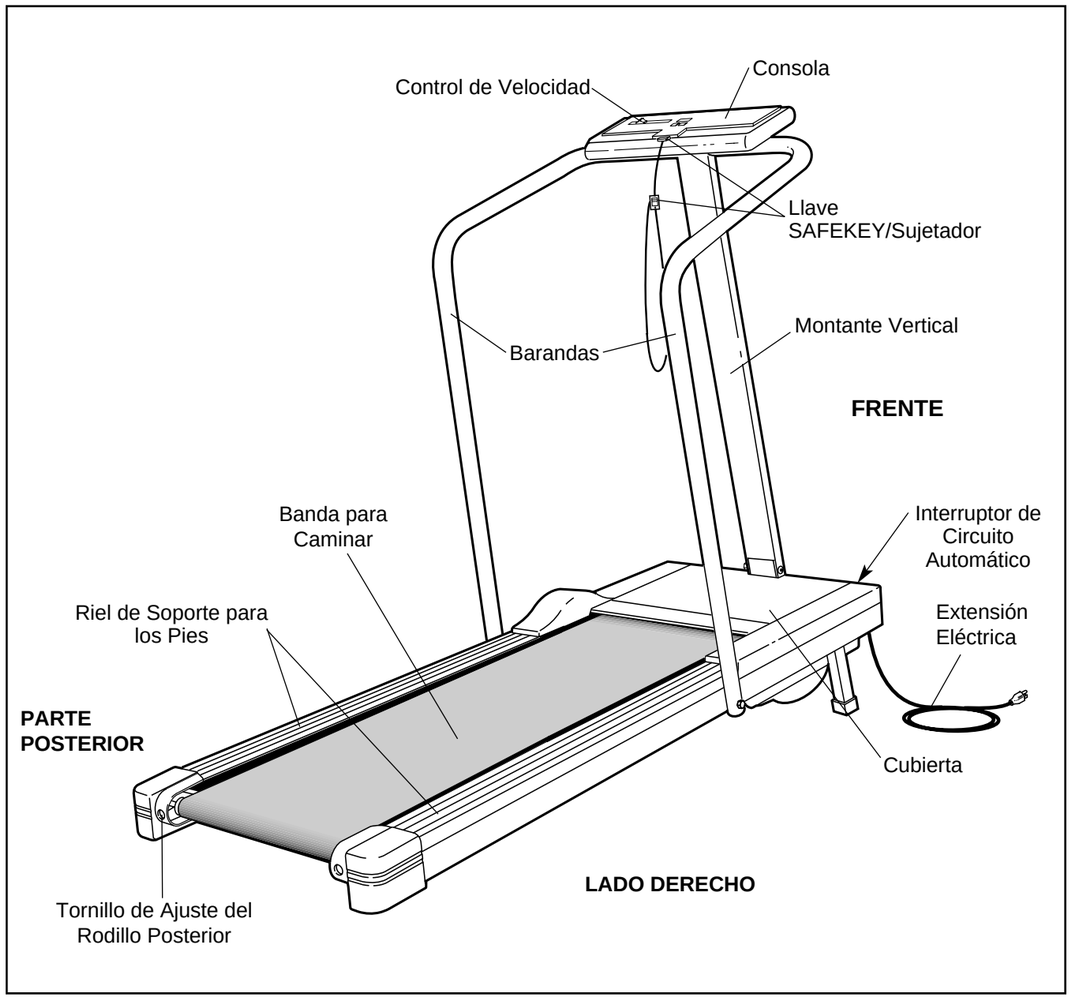
GUARDE ESTA INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la caminadora WESLO CADENCE® 715. El movimiento natural y la versatilidad de las caminadoras han hecho de ellas la forma más popular de tener un ejercicio cardiovascular efectivo. La caminadora CADENCE® 715 combina diseños innovadores con tecnología avanzada para ofrecer una excelente forma de ejercicio cardiovascular en la conveniencia y privacía de su hogar. Sentirse mejor, verse mejor, y estar más saludable en sólo unos minutos al día.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la caminadora. Si usted tienen alguna pregunta adicional, por favor llamen a nuestro Nuestro Departamento de Servicio al Cliente libre de cargos al 1-800-999-3756, de Lunes a Viernes,de 6 a.m. hasta 6 p.m. Tiempo de las Montañas (Excluyendo los días festivos.) Para ayudarnos a darle un mejor servicio, antes de llamar, por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo de la caminadora es WLTL71560. El número de serie puede buscarlo en la calcomanía pegada a la caminadora (ver la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las partes y sus nombres.



SUGESTIONES PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—no los haga de prisa.

1. ESTIRAMIENTO TOCANDO LAS PUNTAS DE LOS PIES

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. ESTIRAMIENTO DE TENDÓN DE LAS CORVAS

Siéntese con una pierna extendida. Doble la planta del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces para ambas piernas. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. ESTIRAMIENTO DE TENDÓN DE AQUILES Y PANTORRILLAS

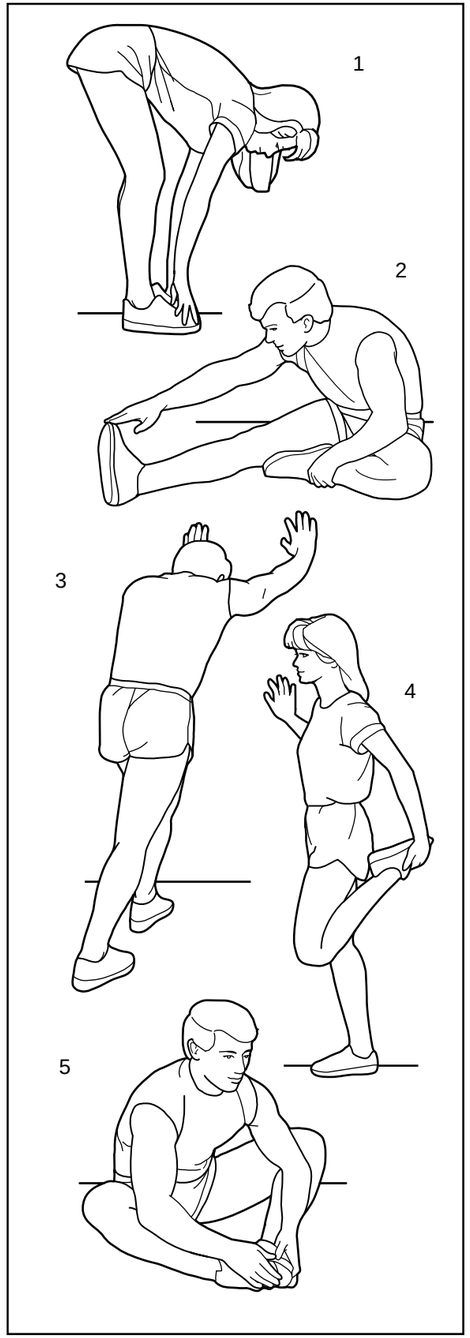
Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. ESTIRAMIENTO DE LOS CUADRICÉPS

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relajese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

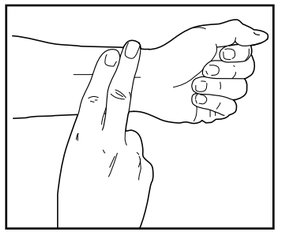
5. ESTIRAMIENTO DE LOS MUSLOS INTERNOS DE LA CADERA

Siéntese con las piernas dobladas y con las plantas de los pies tocando una contra la otra. Tire de los pies juntos hacia adentro lo más que se pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.



Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser “aeróbico.” El ejercicio aeróbico es la actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos prolongados de tiempo. Este incremento hace que el corazón bombee sangre a los músculos y a los pulmones para oxigenar la sangre. La apropiadas intensidad del nivel del ejercicio aeróbico puede encontrarla usando su pulso como guía. Mientras hace ejercicio, su pulso debe mantenerse en un nivel entre el 70% y el 85% de su rango máximo de latidos cardiacos. Esto es conocido como su zona de entrenamiento. Usted puede encontrar su zona de entrenamiento en el cuadro de la parte de arriba de esta página. as zonas de entrenamiento se han listado de acuerdo a la edad y la condición física.



Durante los primeros meses de su programa de ejercicios, mantenga el pulso de su corazón en la parte baja en la escala de su zona de entrenamiento correspondiente.

EDAD	ZONA ENTRENAMIENTO (LATIDOS/MIN)	
	FUERA DE CONDICION	EN BUENA CONDICION
20	138–167	133–162
25	136–166	132–160
30	135–164	130–158
35	134–162	129–156
40	132–161	127–155
45	131–159	125–153
50	129–156	124–150
55	127–155	122–149
60	126–153	121–147
65	125–151	119–145
70	123–150	118–144
75	122–147	117–142
80	120–146	115–140
85	118–144	114–139

Despues de algunos meses de ejercicio constante, la frecuencia de pulso de su corazon y su acondicionamiento físico pueden ser incrementados hasta acercarlos a la parte media de la escala de su zona de entrenamiento. Usted puede medir la frecuencia del pulso de su corazón usando el sensor de pulso. Ejercite por lo menos durante cuatro minutos, y luego mida la frecuencia su corazón inmediatamente. Si su pulso es muy alto o también muy bajo, ajuste la intensidad de su ejercicio. También esto puede ser de ayuda para establecer el control de velocidad en la consola en AEROBIC para ayudarle a mantener el nivel de intensidad apropiado. (Vea la página 8.)

GUIA DE ENTRENAMIENTO

Cuando haga ejercicio, use el atuendo adecuado. siempre use zapatos deportivos para protección de sus pies. Cada entrenamiento incluye tres partes básicas: (1) un calentamiento, (2) una zona de entrenamiento y (3) un enfriamiento.

Calentamiento

El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando más oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo. Empiece cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento (Vea SUGESTIONES PARA ESTIRAMIENTO en la página 13.)

Zona de Entrenamiento

Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento de 20 a 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por mas de 20 minutos.) Respire regular y profundamente mientras hace ejercicio—nunca detenga su respiración.

Enfriamiento

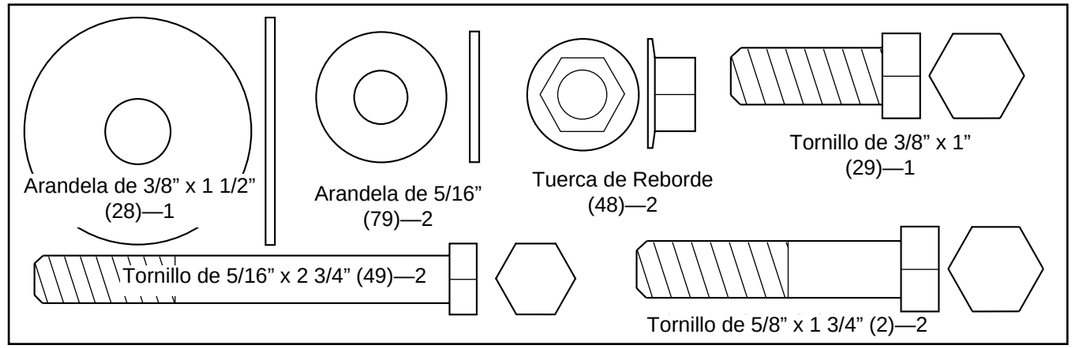
Termine cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas de ejercicio.

Frecuencia DEL EJERCICIO

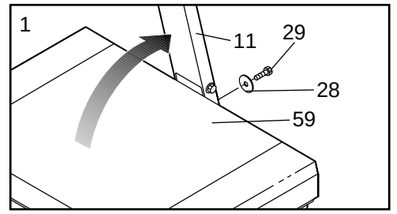
Para mantener o incrementar su condición, complete tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea.La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

MONTAJE

Coloque la caminadora en un lugar amplio sin estorbos y quítele todas las envolturas. No se deshaga de las envolturas hasta que el montaje este completo. Refiérase a los dibujos abajo, para identificar las partes pequeñas usadas en el montaje. **Herramienta necesaria para el montaje: Un llave ajustable (no incluida).**

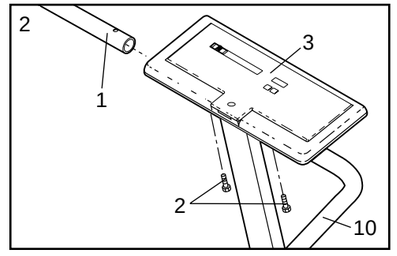

Arandela de 3/8” x 1 1/2” (28)—1
Arandela de 5/16” (79)—2
Tuerca de Reborde (48)—2
Tornillo de 3/8” x 1” (29)—1
Tornillo de 5/16” x 2 3/4” (49)—2
Tornillo de 5/8” x 1 3/4” (2)—2

1. Coloque el Montante Vertical (11) en posición vertical. Inserte un Tornillo de 3/8” x 1” (29), con una Arandela de 3/8” x 1 1/2” (28), en el extremo inferior del Montante Vertical. Apriete con los dedos el Tornillo en el Marco (59).



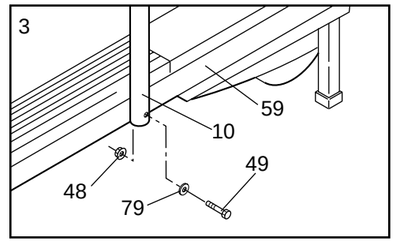
2. Sostenga el extremo superior del Baranda Derecho (10) sobre la Consola (3). Introduzca un Tornillo de 3/8” x 1 3/4” (2) hacia arriba en el Baranda, y con los dedos apriete el Tornillo en la placa bajo la Consola.

   Fije el Baranda Izquierdo (1) de la misma manera.

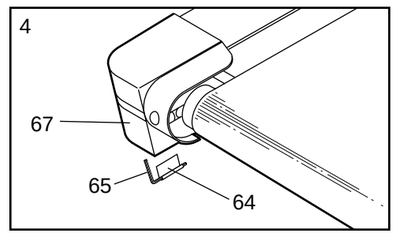


3. Introduzca un Tornillo de 5/16” x 2 3/4” (49), con una Arandela de 5/16” (79), a través del extremo inferior del Baranda Derecho (10) y del Marco (59). Alcáncelo por debajo del Marco y apriete una Tuerca de Reborde (48) al Tornillo.

   Fije el Baranda Izquierdo (no mostrado) de la misma manera. **Apriete todos los tornillos utilizados en los pasos 1 y 2.**

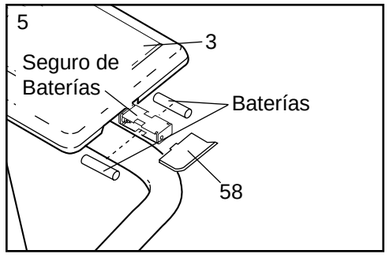


4. Retire el reverso del papel que está en el Seguro Adhesivo (64). Presione el Seguro Adhesivo en la Tapa Exterior del Extremo Izquierdo (67) en el lugar indicado. Presione la Llave Allen de 3/16” (65) en el Seguro Adhesivo.



5. **La Consola (3) requiere de dos baterías “AA” (no incluidas); se recomienda usar Baterías alcalinas.**

   Para instalar las baterías, primero retire la Cubierta de Baterías (58) deslizándola. Retire el seguro de baterías de la Consola (3). Presione dos baterías en el seguro de baterías, con los polos negativos (–) de las baterías tocando los resortes. Fije el Seguro de Baterías dentro de la Consola y cierre la Cubierta de Baterías.



Asegúrese de apretar todas las partes antes de utilizar la caminadora. **Nota: Para proteger el piso o la alfombra, coloque un tapete bajo la caminadora.**

FORMA APROPIADA DE EJERCICIO

Las instrucciones en las páginas 7 a 9 de este manual explican el funcionamiento y los ajustes de la caminadora. Para el máximo aprovechamiento del ejercicio en la caminadora, es importante mantener la forma apropiada cuando se camina sobre la caminadora. El dibujo de la derecha, muestra la forma apropiada de hacer ejercicio. Esté seguro de recordar las siguientes guías importantes.

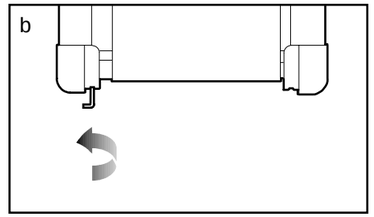
- **Siempre apóyese en el baranda cuando se suba o baje de la caminadora, y mientras hace ejercicio sobre la caminadora.**

- **Párese sobre los rieles para pies cuando encienda o empiece a funcionar la caminadora.** La caminadora no empezará a caminar si usted está parado sobre ella.

- **Cuando camine sobre la caminadora, coloque sus manos sobre el baranda, mantenga su espalda derecha, e inclínese hacia adelante ligeramente.** No se incline hacia atrás o presione hacia adelante contra la caminadora con sus pies. Si se aplica una resistencia excesiva a la caminadora, ella se hará mas lenta hasta pararse. Si esto pasa, simplemente párese sobre los rieles para pies hasta que la caminadora empiece a moverse de nuevo.

- El nivel de inclinación de la caminadora está diseñado para un ejercicio óptimo en la caminadora. **No coloque objetos debajo de la caminadora para cambiar su inclinación.**

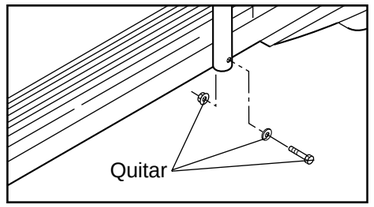
b. Si la banda caminadora se ha movido a la derecha, primero retire la llave SAFEKEY y **DESCONECTE EL CORDÓN DE CORRIENTE**. Usando la llave allen de 3/16”, gire el tornillo de ajuste del rodillo posterior, 1/4 de vuelta en sentido contrario de las manecillas del reloj. Conecte el cordón de corriente, introduzca la llave SAFEKEY y corra la caminadora por unos cuantos minutos. Repita hasta que la banda banda para caminar quede centrada.



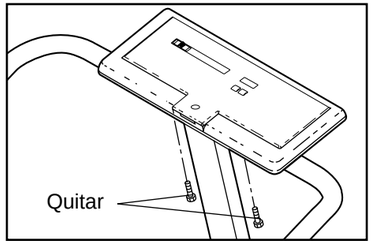
ALMACENAMIENTO

Desconecte el cable de corriente cuando la caminadora no esté en uso.

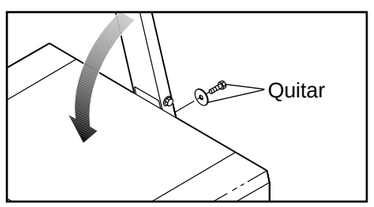
Quite el tornillo, arandela y tuerca del extremo inferior de cada baranda.



Quite el tornillo del extremo superior de cada baranda.



Quite el tornillo y la arandela de la extremo inferior del montante vertical. Descanse el montante vertical sobre la caminadora. Guarde todas los tornillos y las arandelas en un sitio seguro.



Quite las baterías de la consola y cubra la caminadora durante períodos prolongados de almacenaje.

GUÍAS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes.

La siguiente guía le ayudará a forma su plan de ejercicio. Recuerde—éstas son unas guías generales. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Si usted quiere quemar grasa, reforzar su sistema cardiovascular o incrementar su rendimiento atlético, puede programar su ejercicio con sus metas específicas. La clave de alcanzar sus deseos es ejercitar con la intensidad apropiada.

Quemar Grasa

Para quemar grasa efectivamente, debe hacer ejercicio relativamente a baja intensidad por un período de tiempo sostenido. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa normalmente los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos de ejercicio empieza a usar las calorías de grasa almacenadas para consumir energía.
Si su meta es quemar grasa, coloque el control de velocidad de la consola en FAT BURN (QUEMAR GRASA) para ayudarle a mantener el nivel de intensidad apropiado. (Ver la página 8.)

PROBLEMAS Y ALMACENAMIENTO

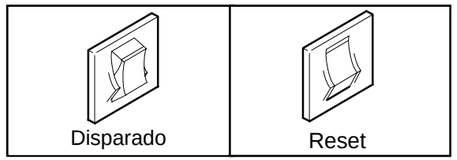
La mayoría de los problemas con su caminadora pueden ser solucionados siguiendo estos pasos. Si usted tienen alguna asistencia adicional, por favor llamen a nuestro Nuestro Departamento de Servicio al Cliente libre de cargos al 1-800-999-3756, de Lunes a Viernes,de 6 a.m. hasta 6 p.m. Tiempo de las Montañas (excluyendo los días festivos.)

1. PROBLEMA: EL APARATO NO SE ENCIENDE

a. Asegúrese de que el cordón de corriente esté conectado. (Ver INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7.) Si una extensión es necesaria, use solamente una extensión protector de alteraciones de tres alambres de uso general calibre 14 de 1,5 metros de largo aproximadamente.

b. Asegúrese de que la llave esté completamente dentro del interruptor de la consola. Varios indicadores en la consola deberán engenderse. (Ver página 8.)

c. Inspeccione el interruptor de circuito que puede ser encontrado en el armazón cerca del cordón de corriente. Si el interruptor de circuito ha sido disparado, el botón interruptor se verá como en la figura. Para fijarlo de nuevo, deje que su caminadora se enfríe cinco minutos y apriete el botón hacia adentro.



2. PROBLEMA: EL APARATO SE APAGA MIENTRAS ESTA EN USO

a. Inspeccione el interruptor de circuito. Si el botón esta fuera de su lugar, el interruptor ha sido disparado. Para fijarlo de nuevo, deje que su caminadora se enfríe cinco minutos y apriete el botón hacia adentro (ver el dibujo encima).

b. Asegúrese de que el cordón de electricidad esta conectado.

c. Quite la llave SAFEKEY de la consola. Insertela completamente otra vez (ver página 8).

3. PROBLEMA: LAS PANTALLAS DE LA CONSOLA NO FUNCIONAN APROPIADAMENTE

a. Cheque las baterías de la consola. (Vea el paso 5 del montaje en la página 6). La mayoría de los problemas son el resultado de baterías bajas.

4. PROBLEMA: LA BANDA DISMINUYE DE VELOCIDAD CUANDO SE CAMINA SOBRE ESTA

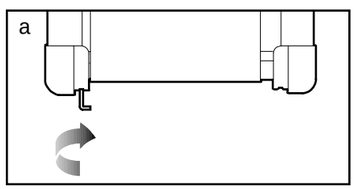
a. Si se requiere de una extensión, utilice una de la calibre 19 mm para uso general de 1,5 metros de largo aproximadamente.

b. Asegúrese que está usted colocado en la forma apropiada cuando camina sobre la caminadora (Vea FORMA APROPIADA DE EJERCICIO en la página 6.)

c. Si la caminadora todavía está lenta cuando se camina sobre ella, por favor llame a nuestro Departamento de Servicio al Cliente.

5. PROBLEMA: LA BANDA ESTA FUERA DE CENTRO CUANDO SE CAMINA SOBRE ELLA

a. Si la banda caminadora se ha movido a la izquierda, primero retire la llave SAFEKEY y **DESCONECTE EL CORDÓN DE CORRIENTE**. Usando la llave allen de 3/16”, gire el tornillo de ajuste del rodillo posterior, 1/4 de vuelta en sentido de las manecillas del reloj. Conecte el cordón de corriente, introduzca la llave SAFEKEY, y corra la caminadora por unos cuantos minutos. Repita hasta que la banda banda para caminar quede centrada.



FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

LA CAMINADORA PERFORMANT LUBE™

Su caminadora, tiene una banda para caminar cubierta con PERFORMANT LUBE™, un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar uso excesivo.**

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

⚠ PELIGRO: El no conectar la clavija a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista calificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión de tierra. No modifique la clavija original. Si ésta no se adapta al tomacorriente, el tomacorriente es el que deberá ser cambiado por un electricista calificado.

Su caminadora, como cualquier otro tipo de equipo electrónico sofisticado, puede ser seriamente dañado por los cambios repentinos de voltaje en el poder eléctrico de su hogar. Alteraciones del voltaje,cortos, y ruidos de alguna interferencia pueden ser el resultado de las condiciones del clima o por algunos otros aparatos eléctricos que se prenden y se apagan. **Para disminuir la posibilidad de que su caminadora sea dañada, siempre un protector de alteraciones (no está incluido) con su caminadora.**

Protectores de alteraciones se pueden encontrar en cualquier tienda de ferretera o cualquier otra tienda general. Solamente use un protector de alteraciones que este enlistado con UL, clasificado como 15 amps, con un alambre de calibre 14 de cinco pies o menos en lo largo.

Este producto debe de estar conectado a tierra. Si este aparato dejara de funcionar apropiadamente o se descompusiera, el estar conectado a tierra le provee un camino de menos resistencia para la corriente eléctrica para reducir el peligro de choques eléctricos. Este producto está equipado con un cordón que tiene un conducto de tierra para el equipo y un enchufe de tierra. **Conecte la Extensión eléctrica en un protector de alteraciones, y conecte el protector de alteraciones a un enchufe que este apropiadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los codigos y ordenanzas locales.**

Este producto está hecho para el uso de un circuito nominal de 120 voltios, y tiene una conexión para tierra que se ve igual que la conexión que se muestra en el dibujo 1 en la parte de abajo. Un adaptador temporal que se ve igual al que se muestra en el dibujo 2 puede ser usado para conectar el protector de alteraciones a un enchufe de 2-polos como se muestra en el dibujo 2 si no hay al alcance algún enchufe conectado a tierra apropiadamente.

El adaptador temporal solo se debe de usar hasta que un enchufe que esté conectado a tierra apropiadamente (dibujo 1) se pueda instalar por algún electricista calificado.

La terminal del cable de color verde en forma de estrella, circulo, o lo que se paresa que está extendido del adaptador debe de ser conectado a una tierra permanente tal como una caja de enchufe que esté apropiadamente conectado a tierra. En cualquier momento que el adaptador esté en uso debe de mantenerse en un lugar sostenido por un tornillo de metal. **Algunas cajas de enchufes de 2-polos no están conectadas e tierra apropiadamente. Contacte un electricista calificado para determinar si la caja de enchufes está conectada a tierra apropiadamente antes de usar un adaptador.**

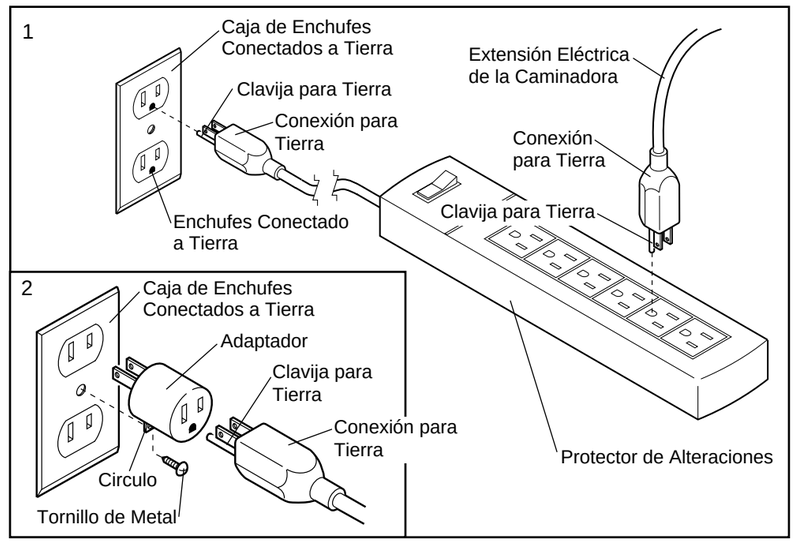
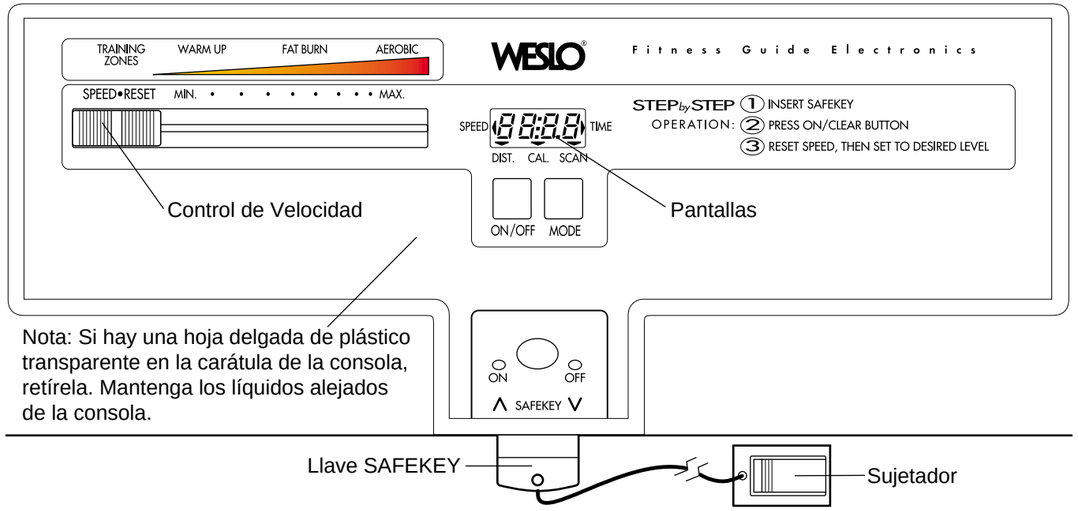


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



⚠PRECAUCIÓN: Antes de operar la consola, lea las siguientes precauciones importantes.

- **No se pare sobre la caminadora cuando esté funcionando.**
- **Siempre use el sujetador cuando esté funcionando la caminadora. Cuando se quita la llave SAFEKEY de la consola, se apaga.**
- **Después de que se mueve el control de velocidad, habrá una pausa antes de que empiece a moverse la caminadora. Ajuste la velocidad poco a poco hasta que se familiarice con el funcionamiento de la caminadora.**
- **Las zonas de entrenamiento marcadas arriba del control de velocidad son por lo general solamente guías. Lea GUÍAS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO en la página 11 para determinar el nivel adecuado de ejercicio.**

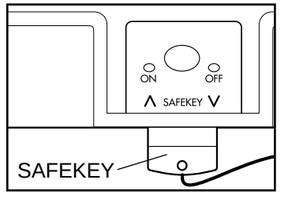
FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA PASO A PASO

Antes de operar la consola, asegúrese que el cable de corriente está conectado adecuadamente. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7.) En seguida, párese sobre los rieles de soporte para los pies de la caminadora. Encuentre el clip fijado a la llave. Vea el dibujo encima, y deslice el clip en la cintura de su ropa.

Siga los pasos sencillos de abajo para operar la consola:

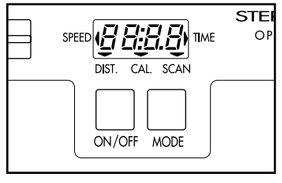
1 Inserte la llave SAFEKEY completamente en el interruptor de corriente.

Nota: Las pantallas aún no aparecerán hasta que no esta insertada la llave.

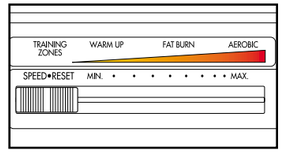


2 Presione el botón de ON/OFF.

Aparecerá la imagen en pantalla. Nota: Si las baterías fueron instaladas, las pantallas aparecerán enseguida.



3 Reajuste el control de velocidad y heces andar la banda para caminar.

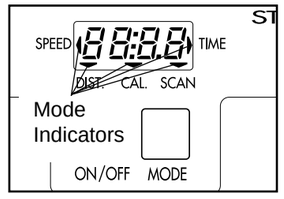


Deslice el control de velocidad todo a la izquierda hasta la posición “SPEED RESET” (reajuste de velocidad). En seguida deslice el control hacia la derecha hasta que la banda para caminar empiece a moverse a baja velocidad.

Con cuidado párese sobre la banda para caminar y empiece a caminar. Cambie la velocidad de la banda para caminar cuando usted desee, deslizando el control de velocidad. Nota: Para detener la banda para caminar, párese en los rieles de soporte para pies y deslice el control de velocidad a la posición de “SPEED RESET” (reajuste de velocidad).

4 Presione el botón MODE para seleccionar el modo deseado en el monitor.

El monitor le ofrecerá cinco diferentes modos para darle información instantánea sobre su ejercicio:



- SPEED—muestra su velocidad.
- TIME—muestra el tiempo transcurrido.
- DISTANCE—muestra la distancia que usted ha caminado o corrido.
- CALORIE—muestra el número aproximado de Calorías que usted ha quemado. Nota: El número real de Calorías que usted ha quemado puede ser ligeramente diferente del número mostrado, si la velocidad está cercana al ajuste más bajo o al más alto.
- SCAN—muestra los modos de SPEED, TIME, DISTANCE, y CALORIE, por cinco segundos cada uno, en un ciclo repetitivo.

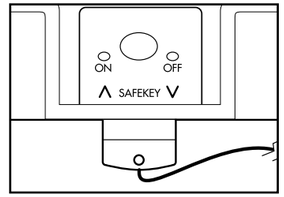
Cuando se prende, el modo SCAN se seleccionará automáticamente. Un indicador de modo (vea el dibujo arriba) aparecerá con la palabra SCAN (panorámica) y un segundo indicador de modo mostrará cual modo está actualmente en pantalla.

Si se desea, el modo SPEED, TIME, DISTANCE o CALORIES puede ser mostrado continuamente. Presione el botón MODE (modo) repetidamente hasta que el indicador de modo con la palabra SCAN (panorámica) desaparezca y aparezca un indicador de modo con el nombre deseado.

Nota: Lo que muestra el monitor puede ser reprogramado presionando el botón ON/OFF dos veces.

5 Cuando finalice su ejercicio, detenga la caminadora y quite la llave.

Deslice el control de velocidad a la posición de “SPEED/RESET” (reajuste de velocidad). Quite la llave de la consola. Guarde la llave SAFEKEY en un lugar seguro.



6 Presione el botón de ON/OFF

Para apagar la pantalla presione el botón ON/OFF. Nota: Si la caminadora se para y los botones de la consola no son presionados en 3 a 6 minutos, la pantalla se apagará automáticamente.